

**Особенности организации и осуществления спортивно ориентированного физического воспитания в высших учебных заведениях на основе единоборств**

Кудрявцев М.Д.<sup>1,2</sup>, Михалева Е.А.<sup>4</sup>, Галимов Г.Я.<sup>3</sup>

*«Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва», г. Красноярск, Россия<sup>1</sup>*

*«Сибирский федеральный университет», г. Красноярск, Россия<sup>2</sup>*

*«Бурятский государственный университет», г. Улан-Удэ, Россия<sup>3</sup>*  
*Средняя общеобразовательная школа № 153, г. Красноярск, Россия<sup>4</sup>*

**Аннотация.** В статье рассмотрено общее понятие выносливость. Установлены виды выносливости. Выявлены основные направления развития выносливости в спортивной борьбе. В статье рассматривается проблема организации и осуществления спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе единоборств. Выявлены недостатки и факторы, препятствующие эффективному достижению спортивных результатов и росту технического и тактического мастерства студентов-единоборцев. Даны рекомендации и предложены определённые способы улучшения подготовки боксёров. Определены комплексные предпосылки, положительно влияющие на все стороны подготовки единоборцев в ВУЗе.

**Ключевые слова:** занятия, студенты, физическая культура, упражнения, двигательная активность, единоборства.

Современное теоретическое спортивное знание фиксирует тот факт, что уровень развития спорта в третьем тысячелетии предъявляет сверхнормативные (запредельные) требования ко всем системам организма человека. В спорте существует высокий уровень травматизма и перенапряжения. В связи с этим необходимо профессионально и грамотно передать студентам – спортсменам теоретический и практический материал о видах спорта (в частности о единоборствах, с тем, чтобы создать у студентов правильное представление о форме, средствах и методах [3, 8] тех или иных тренировочных занятий, уровне спортивных соревнований, благоприятствуя тем самым повышению положительной спортивной мотивации и заинтересованности) [7].

В противном случае можно столкнуться с антипатией, боязнью перегруза, травматизмом и нежеланием заниматься данным видом спортивной специализации. Это особенно относится ко многим видам спортивных единоборств (борьба, бокс, восточные единоборства и другие).

Достижение высоких результатов в современном спорте возможно только при комплексном подходе ко всем видам подготовки спортсменов: физической,

технической, технико-тактической, психологической, интегральной, теоретической и с ориентацией на их максимальное развитие до высокого уровня. Техническая и технико-тактическая подготовка боксёров представляют собой целый ряд мероприятий. Эти мероприятия не ограничиваются улучшением только специализированной подготовки, необходимо также развить целый ряд психологических качеств (концентрацию внимания, быстрое переключение с одного вида деятельности на другой, устойчивость к стрессу, нестандартное и эффективное решение неожиданно возникающей ситуации) и способов мышления; умение анализировать, а также способность быстрого психического восстановления после максимальных нагрузок.

Достичь высокого уровня технико-тактической подготовки можно, только если учитывать современный уровень развития спорта, правильно соотносить все тренировочные средства на протяжении всего круглогодичного цикла, а также с помощью ряда комплексных мероприятий по восстановлению, отдыху студентов, определения количества и качества учебно-тренировочной нагрузки, разнообразного применения средств восстановления и других факторов.

Многое зависит от самой личности студента, его особенностей и наличия задатков к определённому виду спортивной специализации [10]. И здесь, конечно, необходимо проводить квалифицированный и адекватный отбор в те или иные спортивные секции по единоборствам. Большая роль в этом отводится преподавателям ВУЗа и тренерам по видам спорта, которые постоянно внимательно изучают задатки, способности, предрасположенность к видам спорта, уровень и особенности физического развития, физической подготовленности, проявление спортивных интересов студентов и другие личностные свойства [9].

К специфическим условиям спортивной тренировки и соревнованиям во многих видах единоборств (в частности, в боксе) следует отнести следующее: адаптированность организма к условиям среды, возможности восприятия, психической устойчивости, способность преодолевать многие неприятные факторы (такие, как стресс, большое количество болевых ощущений, неожиданно меняющиеся условия поединков, длительное нахождение в психологическом и физическом напряжении). Чтобы достичь успеха в соревнованиях, необходимо уметь уменьшать и эффективно преодолевать эти мощно влияющие внутренние и внешние раздражители.

Готовность к таким многосторонним и требующим большой мобилизации всех систем организма воздействиям необходимо вырабатывать постепенно, без форсирования нагрузки, ранга соревнований, уровня информации. Внутренняя готовность спортсмена к серьёзным тренировочным нагрузкам и требованиям соревнований возникает, как правило, через несколько лет регулярных занятий боксом. Часто существует большой риск перенапряжения, перетренировки даже при небольшом форсировании нагрузки. Это особенно характерно для юношеского и подросткового возраста боксёров, но в значительной мере

распространяется и на другие возрастные группы. В этом случае бывает легко нарушить положительную мотивацию и позитивный настрой боксёра, что, несомненно, является неотъемлемой составляющей результативности и стабильного результата.

Соотнося этот вид единоборства с режимом физического воспитания студентов, следует в достаточной мере исключить многие нежелательные состояния организма и условия тренировок и соревнований с помощью более разнообразного подбора тренировочных средств и различных методик. Это необходимо для того, чтобы уменьшить травматизм боксёров, увеличить оздоровительную направленность, интерес к тренировкам у студентов, эффективнее выявить индивидуальные задатки боксёра, тем самым, увеличив количество желающих заниматься этой спортивной специализацией в вузе.

Говоря о значительном исключении травматизма в боксе у студентов, следует отметить характер соотношения тренировочных средств в процессе тренировки. Большое количество соревнований в году, требующее непосредственно специализированной подготовки; тренировочные спарринги, большое количество времени по отработке приёмов в парах существенно увеличивает риск различных повреждений. Здесь целесообразно в определённых размерах ограничить жесткий контакт боксёров без уменьшения уровня специализированных навыков: чувства дистанции, техники движений, многих видов реакции и др. Это возможно получить путем комплексного подбора средств и методов применения многих подготовительных и подводящих упражнений. При этом спортивная форма и специализированные умения улучшаются, а риск травматизма снижается. Подводящие и подготовительные упражнения соответственно делятся на большое количество групп в зависимости от характера тренировочной нагрузки, сложности выполнения, а также от постановки тех или иных задач в тренировке, необходимости развития определённых физических и специальных качеств и этапов подготовки ОФП, СФП, СП.

Необходимым условием успешной подготовки боксёров к соревнованиям и стабильному выступлению в них является необходимый, плавный и адекватный переход от этапа общефизической подготовки (ОФП) к последующим этапам специальной физической подготовки (СФП) и специальной подготовки (СП). Необходимо, чтобы тренировочная работа одного этапа подготовки положительно влияла на тренировочную работу последующего этапа, а не взаимно исключалась. При нарушении этого принципа происходит достаточно медленная адаптация организма спортсмена к специфическим нагрузкам в боксе, что значительно влияет на результат выступления не в лучшую сторону. Это особенно относится к переходу от этапа общефизической подготовки к специальным этапам. Особая роль принадлежит грамотному подбору тренировочных средств и характера нагрузки, интенсивность которой должна постепенно повышаться от первого этапа к последующему и далее к предсоревновательному [1, 2].

Большую роль в студенческом спорте необходимо отводить формированию потребностей и мотивов у будущих специалистов для занятия тем или иным видом спортивной специализации [5, 6]. Крупнейший специалист в области физического воспитания студентов профессор В.А. Коледа подробно раскрыл основные составляющие мотивации студентов для занятий физической культурой и спортом. К ним относятся следующие [4]: достижение спортивных высот; совершенствование физических качеств; физическое образование; взаимосвязь учёбы и спорта; физическое совершенствование.

Таким образом, при рассмотрении проблемы спортивного ориентирования на единоборства в ВУЗе на основании вышеизложенного материала необходимо сделать следующие выводы:

1. Организацию учебно-тренировочных занятий необходимо проводить с учетом специфики единоборств, грамотно используя средства и методы спортивной подготовки, максимально индивидуализировать тренировочный процесс, посредством этого оказывать позитивное влияние на мотивационную сферу и познавательную деятельность студентов.

2. Специальную подготовку с использованием жесткого контакта в парах необходимо разнообразить различными способами выполнения упражнений для стабилизации технических навыков и уменьшения травматизма и повреждаемости и улучшения приспособляемости к специфичным условиям тренировки.

3. Уровень общефизической подготовки необходимо повышать, учитывая последующие этапы специализированной подготовки, таким образом, чтобы рост уровня физических качеств способствовал увеличению специальных.

4. Уровень оснащённости и материальной базы вуза для определённого вида спорта (единоборств) должен соответствовать специфике этого вида и уровню современных требований, которые предъявляют соревновательные поединки и тренировочные занятия.

5. Тренировочные занятия и выступления на соревнованиях необходимо оптимально совмещать с графиком учебных занятий и экзаменов. Грамотно планировать годовой план-календарь основных и подводящих соревнований.

6. Для успешности выступления на соревнованиях и эффективного роста технического и тактического мастерства боксёров необходимо значительно расширить и комплексно применить ряд новых, экспериментальных средств спортивной подготовки спортсменов на протяжении всех этапов ОФП, СФП, СП.

#### Литература:

1. Бойченко Н. В. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации / Н. В. Бойченко, Ю. П. Сушко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. – теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2011. – №2. – С. 85-88.

2. Дегтярев, И. П. Бокс : учеб. для ин-тов физ. культуры / И. П. Дегтярев. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.

3. Ермаков С. С. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-юниоров в «киокушинкай» каратэ при помощи специальных технических средств / С. С.Ермаков, Н. В. Бойченко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №4. – С. 30–36.

4. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. – 167 с.

5. Кудрявцев М.Д. Причинностные основы для занятий единоборствами студенческой молодежи. [Текст] / Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Толстопятов И.А.// Материалы XII международной научной конференции Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 5-6 февраля 2016г. Том №2. г. Харьков. С 31-35

6. Кудрявцев М.Д. Проблемы и перспективы развития спортивных смешанных боевых единоборств в высших учебных заведениях. [Текст] / Кудрявцев М.Д., 5 Кузьмин В.А., Гатилов К.В.// Материалы XII международной научной конференции Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 5-6 февраля 2016г. Том №2. г. Харьков. С. 35-40

7. Кудрявцев М.Д. Формирование положительной мотивации к спортивной деятельности и физкультурно-педагогической ориентированности у студентов занимающихся дзюдо. [Текст] / Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Близнаевский А.А.// Материалы XII международной научной конференции Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 5-6 февраля 2016г. Том №1. г. Харьков С. 29-37.

8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

9. Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

10. Физическая культура студента : учеб. / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2001. – 448 с.

#### **Информация об авторах:**

**Кудрявцев Михаил Дмитриевич -**

профессор кафедры физического воспитания

*ФФКС ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва», г. Красноярск, Россия*

доктор педагогических наук, зав. кафедрой валеологии, профессор

*Торгово-экономический институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск, Россия*

**Михалёва Елена Алексеевна -**

учитель физической культуры

*МБОУ СОШ №153, г. Красноярск*

**Галимов Геннадий Яковлевич -**

доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории физической культуры

*ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет», г. Улан-Удэ*

*Поступила в редакцию 29.04.2017 г.*